Alihkan Perhatian

Pelangi » Refleksi | Senin, 2 Desember 2013 18:00

Penulis : Jamil Azzaini

Sebagai manusia biasa, terkadang saya juga jenuh, lelah, marah, tersinggung, dan sakit hati. Namun karena saya tahu hal tersebut sangat negatif, maka saya tidak ingin itu melekat lama dalam diri saya. Saya sangat menyadari makna sebuah ungkapan, bahwa apa yang kita fokuskan itulah yang akan mengkristal dalam diri kita.

Apabila kita fokus pada hal-hal yang negatif, maka hal negatif tersebut akan mengkristal dalam tutur kata, pikiran, dan tindakan yang kita lakukan. Segera alihkan perhatian Anda saat hal negatif datang menyergap dalam hidup Anda, agar Anda tidak semakin merasakan derita yang semakin dalam.

Dua hari yang lalu, saya sempat berpikir, "Ya ampun, saya pulang dari Cairo gak dikasih istirahat. Langsung roadshow training di Mitsubishi, Yamaha, Permata Syariah Bank, Pemkot Tarakan, dan Bank Indonesia Medan, full selama satu pekan." Saat itu muncul pikiran negatif, "Saya menjadi sapi perahan tim saya."

Alhamdulillah, saya segera sadar dan segera mengalihkan perhatian. Saya bayangkan wajah-wajah tersenyum tim saya sembari bergumam, "Tim saya hebat, mereka menyalurkan hobi saya. Mereka serius membantu saya untuk mewujudkan mimpi-mimpi saya. Mereka juga tulang punggung bisnis saya." Sesampainya di rumah, saya alihkan perhatian dengan cara bercanda dengan anak-anak dan ngobrol dengan istri saya. Hasilnya? Fresh dan menyegarkan.

Begitu pula saat tadi malam saya menerima SMS dari orang yang tidak saya kenal. Orang ini berkirim pesan, "Pak, buktikan bahwa Anda inspirator SuksesMulia, beri saya pinjaman 160 juta agar bisnis sandal saya maju." Karena saya tidak kenal, saya menjawab baik-baik, "Maaf, saya tidak bisa membantu Anda. Semoga Anda mendapat alternatif lain."

Ternyata orang ini sangat aktif menanyakan kenapa saya tidak bersedia membantu dan bla bla bla. Saya merasa terganggu. Awalnya saya jengkel, namun kemudian saya alihkan perhatian dengan berkata dalam hati, "Ada orang yang punya mental baja sedang menghibur saya. Gak kenal, tapi berani pinjam uang. Hehehe..." Setelah itu saya mengalihkan perhatian dengan cara menemani anak belajar sembari menyiapkan modul pelatihan untuk para trainer.

Alihkan pula perhatian saat ada orang berbicara negatif kepada Anda, baik tentang diri Anda atau orang lain. Segera alihkan dengan pertanyaan-pertanyaan sederhana. Misalnya, "Ngomong-ngomong follower Twitter-mu sudah berapa? Kenapa sih kemarin dokter pada mogok? Btw, Barcelona kalah ya?" Atau, "Eh kamu tahu gak ada inspirator yang dipanggil kakek, tetapi orangnya masih muda, gaul, keren, dan ganteng abiz?"

Ingatlah, bila Anda fokus pada sesuatu yang negatif, maka semakin hari kehidupan Anda akan diselimuti dengan banyak hal yang negatif. Merugikan dan menyengsarakan. Percayalah.

KotaSantri.com © 2002-2026